

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ  
АГРАРНО-ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ НА ОСНОВІ МЕТОДУ КОЛОВОГО  
ТРЕНУВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FKb1-M16z  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Задорожний Володимир Васильович  
Керівник: Стасюк І.І., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
кафедри спорту і спортивних ігор  
Рецензент: Заїкін А.В., кандидат  
педагогічних, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	7
1.1 Характеристика методів вдосконалення фізичних якостей.....	7
1.2 Характеристика методу колового тренування.....	24
1.3 Контроль навантаження як одна з основних складових колового тренування.....	32
1.4 Розвиток фізичних якостей методом колового тренування....	39
РОЗДІЛ 2 Методи та організація дослідження.....	46
2.1 Методи дослідження.....	46
2.2 Організація дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	50
3.1 Характеристика фізичної підготовленості студентів аграрно- технічного коледжу.....	50
3.2 Організація «колового тренування» на заняттях з фізичної культури .....	52
3.3 Експериментальне обґрунтування впровадження комплексів «колового тренування» у навчальний процес студентів аграрно- технічного коледжу.....	62
ВИСНОВКИ.....	69
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	84

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ТТЕ	терміново тренувальний ефект
ЦНС	центральна нервова система
ЧСС	частота серцевих скорочень
ЕГ	експериментальна група
КГ	контрольна група
СФП	спеціальна фізична підготовка
ЗФП	загальна фізична підготовка
ОП	основне положення
ВП	вихідне положення

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Фізична культура в середніх спеціальних закладах освіти (технікумах, училищах, коледжах) представлена як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студента протягом всього періоду навчання, фізична культура є обов'язковим розділом гуманітарного компонента освіти [21].

У середніх спеціальних навчальних закладах України вчиться близько мільйона учнів. Щорічно в промисловість країни приходить більше мільйона молодих фахівців. Основним завданням середніх спеціальних навчальних закладів, як відомо, є підготовка фахівців середньої кваліфікації, що мають загальну середню освіту і необхідну теоретичну і практичну підготовку за фахом [24]. Науково-технічний та індустріальний процес вимагає, щоб учні отримали в навчальному закладі не лише міцні знання і навички в обраній професії, але і всебічний гармонійний і фізичний розвиток.

Соціальне значення фізичних занять дуже велике. Люди зберігають своє здоров'я, зміцнюють сили і тим самим стають більш працездатними, підвищують продуктивність праці, зменшують втрати робочого часу внаслідок хвороб. Підвищення ефективності та якості фізичного виховання учнів знаходиться в центрі уваги педагогів [23, 25, 90]. Проте, в цілому система фізичного виховання в середніх спеціальних закладах все ще не відповідає сучасним вимогам у зв'язку з дією ряду об'єктивних чинників:

- зростанням гіподинамії молоді, що вчиться, обумовленою подальшою інтенсифікацією їх розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності – з іншого, що спричиняє такі тривожні явища, як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення постави і т.ін.;
- недостатньою кількістю занять з фізичної культури;
- масовим падінням інтересу тих, що вчаться до фізичної культури у зв'язку з появою інших, сильніших інтересів;

- слабкою матеріальною базою.

Бажання зробити багато що за мінімальний проміжок часу на практиці призводить до низької якості навчального процесу. Тому останнім часом широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному змісті занять. Основна з них – колове тренування [97]. Така форма організації допомагає збільшити моторну щільність заняття, добре поєднує в собі вибірково спрямовану і комплексну дії, а також суворо впорядковані та варіативні дії. Однак, спеціальних методик застосування розроблених комплексів колового тренування у навчальний процес середніх спеціальних навчальних закладів з метою підвищення рухового потенціалу студентської молоді нами не виявлено. Тому, вважаємо за доцільне проведення дослідження з подальшою розробкою методичних рекомендацій застосування колового тренування і впровадження їх під час практичних занять з фізичного виховання.

**Мета** роботи полягає в комплексному розвитку фізичних якостей студентів аграрно-технічного коледжу шляхом використання на практичних заняттях методу колового тренування.

**Об’єкт дослідження** – навчальний процес з фізичної культури студентів середніх спеціальних навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – методика розвитку фізичних якостей на основі методу колового тренування студентів середніх спеціальних навчальних закладів.

У процесі дослідження передбачалося вирішення таких **завдань**:

1. Вивчити досвід впровадження методу колового тренування у навчальний процес освітніх закладів.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів аграрно-технічного коледжу.
3. Розробити комплекси вправ колового тренування, які спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів середніх спеціальних навчальних закладів.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої для студентів програми фізичної підготовки коловим методом при впровадженні її у процес фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

**Наукова новизна** результатів досліджень:

- розроблено концепцію щодо підбору засобів колового тренування у навчальному процесі середніх спеціальних навчальних закладів;
- доповнено дані про взаємозв'язок регулярного застосування методу колового тренування з розвитком фізичних якостей учнів середніх спеціальних навчальних закладів.

**Практичне значення одержаних** результатів дослідження:

- розроблено методичні рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовленості студентів середніх спеціальних навчальних закладів методом колового тренування;
- визначено кількісні параметри планування навантажень засобів колового тренування, спрямованих на комплексний розвиток фізичних якостей студентів.

**Особистий внесок автора** полягає у самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, розробці методики колового тренування з студентами середніх спеціальних навчальних закладів, вивченні експериментального і теоретичного матеріалу, аналізі отриманих даних.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки були предметом доповідей на засіданнях наукового гуртка та кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Структура й обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Вона викладена на 89 сторінках друкованого тексту, містить 4 таблиці, 7 рисунків, 4 додатки. Список літератури налічує 99 першоджерел.

## ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу літературних джерел виявлено: в Україні створюються всі умови для спрямування навчального процесу з фізичної культури освітніх закладів різного рівня в русло гуманізації, творчого ставлення до діяльності, засад здорового способу життя. Фахівці наголошують на необхідності застосування в процесі фізичного виховання спеціально створених програм, які б відповідали основній меті фізичного виховання та індивідуальним особливостям контингенту студентів.

2. Виходячи з аналізу літературних джерел, резерви прогресу досягнень варто шукати в раціоналізації фізичної підготовки на основі використання різноманітних методів проведення навчальних та секційних занять з фізичної культури. В теперішній час все більше уваги приділяється застосуванню у навчальний процес методу колового тренування, він дозволяє цілеспрямовано розв'язувати певні завдання і більш ефективно впливати на розвиток фізичних якостей.

3. В управлінні навчальним процесом учнів середніх спеціальних навчальних закладів система контролю повинна займати одне з провідних місць. Однак, не дивлячись на достатній потенціал теоретико-методичних знань, накопичених у сфері управління навчальним процесом у багатьох закладах освіти діяльність учителів та викладачів при вирішенні завдань підвищення рівня фізичної підготовленості все ще базується скоріш на суб'єктивних підходах, ніж на об'єктивній кількісній і якісній оцінці стану рухової функції, жорсткому контролю навантаження, використанні прогресивних методів розвитку фізичних якостей.

4. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості студентів аграрно-технічного коледжу знаходиться на середньому рівні, комплексна оцінка підготовленості на початку дослідження становила 5,6 балів у студентів контрольної групи та 5,1 бали в експериментальній групі. Ефективність

підвищення рівня підготовленість напряду залежить від засобів та методів організації навчальної роботи.

5. Розроблено комплекси колового тренування, які можуть використовуватися у заняттях з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, лижної підготовки, а також комплекси вправ колового тренування, спрямовані на розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Рациональний тренувальний режим досягався шляхом диференціації засобів відповідно до завдань навчального заняття, рівня підготовленості, стану самопочуття студентів тощо.

6. Експериментально доведено, що одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, підвищує рівень професійно значущих рухових якостей та сприяє зміцненню здоров'я студентів – є практичні заняття з фізичної культури, на яких регулярно виконувалися комплекси вправ колового тренування, спрямовані як на розвиток окремих фізичних якостей, так і на комплексне удосконалення технічних навичок з певного виду спорту і рухових якостей. Результати проведеного дослідження свідчать про доцільне використання методу колового тренування в різних частинах заняття залежно від поставленої мети.

7. Студенти експериментальної групи, які навчалися за запропонованою програмою перевищували своїх однолітків за показниками фізичної підготовленості, статистично значуща різниця ( $P < 0,05$ ) існує між результатами тестів, які відображають рівень розвитку сили та швидкісно-силових здібностей. Так, приріст показників у тесті «підтягування на попереччині» склав 3,4 рази (33,3 %), у тесті «стрибок з місця» – 13,4 см (6,1 %). Позитивні зміни відзначені і у виконанні тестів біг на 100 м (0,42 с, 2,9 %) та човниковий біг (0,24 с, 2,5 %).

8. Застосування методу колової організації навчальної роботи та специфічних методичних прийомів у процесі навчання та удосконалення технічних прийомів дозволило значно підвищити ступінь реалізації рухового потенціалу студентів. Використання доцільних засобів, оптимальне співвідношення навантаження різної спрямованості дозволило підвищити



якісну оцінку виконання контрольних випробувань до 7,4 балів у середньому.

9. Розроблені комплекси колового тренування вимагають розглядати навчальний процес з фізичної культури як такий що створює сприятливі умови для врахування індивідуальних особливостей, інтересів і потреб студентів, формує у них провідні рухові якості необхідні у майбутній професійній діяльності.

10. Отримані в процесі дослідження результати довели, що тільки за таких умов застосування технологій колового тренування у процесі підготовки сприяє підвищенню рівня загальної та спеціальної прикладної фізичної підготовленості студентів аграрно-технічного коледжу. До того ж, правильно побудований навчально-виховний процес позитивно впливає на покращення стану здоров'я та навчання, створення системи гігієнічних навичок, раціонального режиму дня.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рекомендації викладачам для застосування методу колового тренування у навчальному процесі освітніх закладів різного ступеня включають такі аспекти: організаційний, методичний та медико-педагогічний [74, 78, 96].

### *Організаційний аспект.*

1. Чітко визначити мету і завдання навчального заняття на якому планується застосування колового тренування.
2. Правильно розташувати станції колового тренування, чітко виділивши всі компоненти навантаження.
3. Заздалегідь забезпечити матеріально-технічні умови організації і проведення колового тренування. Перевірити неушкодженість і наявність необхідного устаткування та обладнання.
4. Під час виконання вправ за необхідністю організувати страховку і допомогу.

### *Методичний аспект.*

Для досягнення довготривалого тренувального ефекту в навчальному процесі слід виконувати наступні вимоги:

1. Періодичність застосування методу колового тренування повинна складати не менше одного разу на тиждень.
2. Комплекси вправ колового тренування повинні складатися так, щоб відбувалася позитивна взаємодія ТТЕ вправ різної спрямованості.
3. Під час складання вправ колового тренування для студентів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів необхідно звертати увагу на першочерговість підвищення професійно важливих рухових навичок.

### *Медико-педагогічний аспект.*

1. Для визначення ефективності навчального процесу необхідно застосовувати медико-педагогічний контроль, спостерігати за розвитком і удосконаленням усіх сторін підготовленості студентів, порівнювати темпи приросту показників.

2. Систематично проводити контрольні вимірювання показників фізичного розвитку та визначення рівня фізичної підготовленості.

3. Під час виконання вправ колового тренування уважно слідкувати за самопочуттям студентів, індивідуально підходити до навантаження, враховуючи початковий рівень підготовленості та резервні можливості кожного з тих, хто займається.

4. Використовувати засоби спортивної підготовки таким чином, щоб забезпечити адаптацію організму студентів до фізичних навантажень, враховуючи дозування вправ, рівень координаційної складності, ЧСС під час виконання вправ.

5. При застосуванні вправ колового тренування особливо наголошувати на техніці безпеки виконання, вчасно попереджувати про можливість отримання спортивних травм і порушення здоров'я.

До засобів, призначених для розвитку і удосконалення швидкісно-силових якостей, можна віднести наступні:

- 1)кидки, передачі набивних м'ячів;
- 2)удари по м'ячу;
- 3)стрибки вгору на одній і на двох ногах;
- 4)стрибки з глибокого присіду;
- 5)настрибування на предмети різної висоти;
- 6)стрибки через скакалку;
- 7)зістрибування з гімнастичної лави з наступним настрибуванням на тумбу висотою 50-70 см;
- 8)стрибки на м'якій опорі (пісок, тирса, гімнастичні мати);
- 9)стрибки вгору з посильним обтяженням.

Представляють інтерес рекомендації спеціалістів для розвитку і удосконалення стрибучості. Вважається, що основним засобом для розвитку стрибучості є самі стрибки, а додатковим – темпові рухи зі штангою, швидкісний біг на 20-30 м, вправа з обтяженнями та інші вправи швидкісно-силового характеру.

Стрибкові вправи варто ускладнювати додатковими діями, що розвивають уміння розраховувати стрибок шляхом зорового сприйняття. Вправи будуть мати більший ефект, якщо учні зможуть наочно оцінювати результат своїх дій. Для цього рекомендується стрибати біля приладу «косий екран» або прикріпити рейку з нанесеними на неї мітками до баскетбольного щита. Торкання рукою рейки у момент найвищої точки стрибка покаже результат стрибучості.

Також рекомендуються вправи, пов'язані з бігом і стрибками, стрибкові вправи зі скакалкою, ігри і естафети.

При виконанні всього різноманіття стрибкових вправ не варто забувати про те, що показники стрибучості при несистематичному застосуванні швидко погіршуються.

Засобами для розвитку швидкості є вправи з прискореннями та з різкою зміною напрямку переміщення, пробігання невеликих відрізків з прискоренням у кінці їх.

Для розвитку спритності як уміння оволодівати новими рухами використовують будь-які вправи, у яких є елементи новизни.

Можна використовувати й інші вправи:

1. Сидячи на підлозі, згрупуватися і, падаючи на спину, м'яко перекотитися до торкання головою мата. Зворотним рухом повернутися у вихідне положення.

2. Лежачи на животі, руки вверх, переكات на правий бік, на спину і на грудь.

3. З упору сидячи на п'ятках переكات у сторону через гомілку, стегно, таз. Зробивши повне обертання, повернутися у вихідне положення.

4. З положення упору присід виконати перекид вперед.

5. Перекид через плече.

6. З упору присід на одній або обох ногах, падаючи назад, різко випрямити ноги, не піднімаючи тазу, і перекотитися на спину.

7. В стрибку повернутися на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ .

8. Стрибок вверх з підкидного містка, зігнувшись, ноги разом і нарізно, руками торкнутися носків ніг, а потім прогнутися і приземлитися на зігнуті ноги.

9. Ходьба у стійці на руках.

10. В парах на відстані 6-8 метрів один від одного. Учень виконує передачу волейбольним м'ячем над собою, інший – партнеру, після чого робить перекид вперед. Те ж саме виконує партнер.

11. Гра у колі двома-трьома м'ячами.

12. Почергове виконання блокування і нападаючого удару.

Для розвитку і удосконалення спритності використовують наступні методичні прийоми:

1. Використання незвичних вихідних положень (виконання стрибків, прискорень, попередньо знаходячись у положенні лежачи, сидячи, стоячи на колінах тощо).

2. Виконання вправ у лівий і правий бік (випади, стрибки і переміщення вліво і вправо; підбивання м'яча лівою і правою рукою, переміщуючись у різних напрямках; повторення рухів партнера у «дзеркальному» відображенні; удари по м'ячу лівою, правою рукою).

3. Зміна швидкості або темпу рухів (прискорення, ривки у процесі повільного бігу; збільшення і зниження темпу при кидках набивного м'яча; виконання стрибків у різному темпі; швидкий біг на місці з повільним розведенням рук у сторони).

4. Зміна просторових меж, в яких виконується вправа (зміна відстані при кидках набивного м'яча і передачах будь якого м'яча; подачі, передачі і удари в межі майданчика, в половину майданчика, в окремі зони).

5. Зміна способів виконання вправ (поперемінні стрибки на одній, двох ногах; виконання технічних елементів із зміною умов виконання – на місці, з переміщенням).

6. Ускладнення вправ додатковими рухами (стрибки ввєрх і передача м'яча над собою; виконання перекидів з наступною ловлею м'яча).

Вправи для розвитку і удосконалення сили відрізняються великим різноманіттям: з обтяженням, з подоланням власної ваги тіла, на приладах і з приладами тощо.

Виконання вправ для розвитку сили з використанням обтяжень, корисно враховувати деякі рекомендації.

Слід підбирати такі вправи, які за структурою рухів і здійснюваним зусиллям близькі до елементів техніки волейболу.

Деякі вправи необхідно використовувати з невеликим навантаженням, як у підготовчій частині заняття, так і з незначним збільшенням навантаження в кінці основної. Вправи, які розвивають силу, варто виконувати після загально-розвиваючих вправ без обтяжень.

Плануючи вправи з силової підготовки, необхідно дозувати навантаження для учнів, суворо виходячи з індивідуальних можливостей, віку, стану здоров'я, тренуваності.

При виконанні вправ для розвитку сили перевагу треба віддавати маховим динамічним вправам, звертаючи особливу увагу на амплітуду рухів (одночасно покращується і рухливість в суглобах).

Вправи для розвитку сили доцільно виконувати на кожному занятті у повільному і швидкому темпі.

Вправи силового порядку рекомендується сполучати з вправами на розслаблення і розтягування. Число повторів вправи, вага обтяжень, темп і час виконання потрібно точно дотримуватися учнями.

Вправи з обтяженнями, які виконуються на час (1-3 хв.), рекомендується проводити у повільному темпі.

Найкращими вправами для розвитку витривалості є наступні:

1. Чотири поточні серії стрибків вгору. В першій серії виконуються стрибки на максимальну висоту, у другій – невисокі, але в максимально швидкому темпі, в третій – у повільному темпі і в четвертій – на максимальну висоту.

2. 15 стрибків поточно, зістрибуючи з гімнастичної лави і настрибуючи на тумбу висотою 60-70 см.

3. Стрибки зі скакалкою протягом 3 хв.

4. Переміщення приставним кроком майданчиком почергово у низькій і середній стійці у різних напрямках – 1-1,5 хв., потім відпочинок 10-15 с. Виконуються 3-4 серії (можна з обтяженнями 3-4 кг).

5. Естафети з подоланням перешкод, бігом, перекидами, стрибками.
6. Човниковий біг майданчиком, переміщуючись вперед, назад, в сторони.
7. Гра у спортивні ігри зменшеним складом 2х2, 3х3, 4х4.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура : система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2013. Випуск 3. С. 25-32.
2. Артющенко А. О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2003. Випуск 1. С. 39-47.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
4. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка 1996. Випуск 1. С. 24-25.
5. Бальсевич В. К., Лубишева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. 1995. Випуск 4. С. 2-7.
6. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри). Кам'янець-Подільський, 1998. 229 с.
7. Беляев А.А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.
8. Блинков С. Н., Левушкин. С. П. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников – подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. Випуск 1. С. 8-10.
9. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с французского. Общая редакция Л. Ю. Поплавского. К.: БК „Денди-Баскет”, 1997. 210 с.
10. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 332 с.
11. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.



12. Визитей Н. Н. Физическая культура личности. Кишинев: Штиинца, 1989. 107 с.
13. Вовк С. И. Особенности долговременной динамики тренированности. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 2. С. 28-31.
14. Вознюк Т. В. Комплексна оцінка підготовленості як показник інтегральної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ВДПУ, 2006. С. 72-75.
15. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2006. 32 с.
16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244 с.
17. Галузьяк В. М., Сметанський М. І., Шахов В. І. Педагогіка: навч. посіб. Вінниця: Віноблдрукарня, 2001. 200 с.
18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
19. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. Культ. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
20. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с.
21. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994. 26 с.
22. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. М. Д. Зубалія, 2-е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
23. Довідник учителя фізичної культури в запитаннях та відповідях. Упоряд. В. І. Федорчук. Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2007. 320 с.
24. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» К., 1994. 22 с.
25. Закон України «Про освіту». За станом на 8 грудня 2006 р. К.: Парламентське вид-во, 2006. 40 с.

26. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. СПб., 1999. 144 с.
27. Ершова Е. Н., Визер В. Ф., Рыбаков П. К. Выбор информативных показателей для комплексного контроля за уровнем подготовленности в игровых видах спорта. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов. Ленинград: ЛНИИФК, 1984. С. 49-55.
28. Иванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк: ЛДТУ, 2001. 45 с.
29. Ігнатенко С. О., Хахіна О. С. Морально-психологічна ефективність фізичної культури. Матер. наук.-практ. конф. "Проблеми реабілітації". Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2006. С. 96-98.
30. Ігнатенко С. О. Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання. Матер. V наук.-практ. конф. „Адаптаційні можливості дітей та молоді”. Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. С. 99-101.
31. Игнатьева В. Я., Тхорев В. М., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие [под общ. ред. В. Я. Игнатьевой]. М. : Физическая культура, 2005. 276 с.
32. Информационные технологии в системе непрерывного педагогического образования: Проблемы методологии и теории. Под ред. проф. В. А. Извозчикова. С-Пб.: Образование, 1996. С. 19-34.
33. Келлер В. С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
34. Клещев Ю. Н. Волейбол. – (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
35. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України. К., 1994. 54 с.
36. Коренберг В. В. Спортивная метрология : Словарь-справочник : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.

37. Корягин В. М., Мухин В. Н., Боженар В. Л., Мозола Р. С. Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. К.: Вища школа. Головное издательство, 1989. 232 с.
38. Краснобаева Т. Вдосконалення змісту сучасної освіти з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць присвячений 50-річчю ІФВС. Вінниця, ВДПУ. 2006. Випуск 6. С. 108-110.
39. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
40. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ „Вінниця”, ВДПУ, 2001. 183 с.
41. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Вінниця: Планер, 2006. 680 с.
42. Ліхневський В. А. Фізичне виховання у ВНЗ: завдання, цілі, основні складові. Наукові записи ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. Випуск 36. Вінниця: Тов. «Нілан ЛТД», 2012. С. 238–241.
43. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 272 с.
44. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
45. Лозова В.І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання (навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів). Харків, 1997. 338 с.
46. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. Выпуск 1. С.5-11.
47. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теорія и практика фізического виховання. 2001. Випуск 3. С. 26.
48. Лубышева Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. Выпуск 3.

C.2-6.

49. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.

50. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

51. Методичні рекомендації щодо вивчення навчального предмету «Фізична культура» в ЗОШ у 2011-2012 н.р. Фізичне виховання в школі. 2011. Випуск 4. С. 2-4.

52. Мозола Р. С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів: Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. Львів, 1993. 90 с.

53. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка. Навчальний посібник. 5-е видання, доповнене і перероблене. К., 2009. 656 с.

54. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 278 с.

55. Никитушкин В. Г. Комплексная оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1987. Выпуск 6. С. 31-33.

56. Новосельський В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. К.: Радянська школа, 1989. 127 с.

57. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

58. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988. 288 с.

59. Освітні технології: навч.-метод. посібник. О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.: за заг. ред. О. М. Пехоти. К.: А.С.К., 2001. 56 с.

60. Піменов М. П. Волейбол: спеціальні вправи. Івано-Франківськ, 1993. 98 с.

61. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена.. К.: Олімпійська література, 1995. С. 30-38.
62. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
63. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прикладные приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. Лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
64. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прикладные приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. Лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
65. Пономарёв Н. И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры. Теория и практика физической культуры. 1996. Выпуск 5. С. 55-58.
66. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 448 с.
67. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М.: VIR Print, 1996. 200 с.
68. Роберт И. В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. М.: Школа-Пресс, 1994. С. 8-15.
69. Селуянов В. Н. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки. Теория и практика физической культуры. 1991. Выпуск 2. С. 2-8.
70. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.
71. Сирис П. З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников. П. З. Сирис, В. А. Кабачков. М.: Просвещение, 1988. 160 с.
72. Сирота Н. Підвищення ефективності уроку фізичної культури. Здоров'я та фізична культура. 2010. С. 16-20.

73. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В. Л. Сыча, А. С. Хоменкова и Б. Н. Шустина. М.: СААМ, 1994. 446 с.
74. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.
75. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.
76. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе. Наука в олимпийском спорте. 1997. Выпуск 1. С. 49-56.
77. Татарченко В. Прикладне і оздоровче значення занять фізичною культурою в школі. Здоров'я та фізична культура. 2006. Випуск 15. С. 4-6.
78. Теория и методика физического воспитания: В 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. 210 с.
79. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. Киев: Здоровье, 1986. 208 с.
80. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М.: Компания Спутник +, 2002. 245 с.
81. Фізична культура. Підготовчий. 1-10 класи [Текст] : Програми та метод. реком. для допоміжної шк. М-во освіти та науки України. К. : Богдана, 2002. 184 с.
82. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя. Под ред. М. Д. Рипи. М.: Просвещение, 1985. 95 с.
83. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 156 с.
84. Харре Д. Учение о тренировке. Пер. с нем. М.: Физкультура и спорт, 1971. 326 с.

85. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001. 480 с.
86. Хутиев Т. В., Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Пустовойт О. Г. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. М. Медицина, 1991. 256 с.
87. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К., 1998. 26 с.
88. Черняева Е. А. «Спортивная культура» - стратегическое направление модернизации физического воспитания старших школьников. Теория и практика физической культуры. 2009. Выпуск 5. С. 62-63.
89. Шадриков В. Д., Дружинин В. Н. Развитие и диагностика способностей. М.: Наука, 1991. 153 с.
90. Шалар О. Г. Самоучитель по физической культуре. Херсон: Издательство "Персей", 2000. 34 с.
91. Шалар О. Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2003. Випуск 2. С. 10-18.
92. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура в школі. 2003. Випуск 4. С. 6-13.
93. Шалар О. Г. Контрольно-коректуючий етап – основа в розвитку самодіагностики, самооцінки та самокорекції самостійних занять підлітків фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2004. Випуск 1. С. 33-40.
94. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания [Текст] : избр. лекции: Учеб. пособие. Д. : Пороги, 2003. 445 с.
95. Шамардіна Г. М., Долбишев Н.Г. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. Випуск 2, С. 13-14.
96. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (І частина). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 269 с.

97. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (II частина). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 247 с.
98. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання. Педагогічна газета. 2001. Випуск 5. С.4
99. Янсон Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов на Дону: Феникс, 2005. 432 с.